

Cómo mantenerme seguro:

- No mantengas mis juguetes en una caja con una tapa que pueda caer y lastimarme los dedos.
- Usa mi asiento para vehículos cada vez que me lleves al automóvil y asegúrate de que mis cinturones estén bien abrochados.
- Obsérvame de cerca — Puedo encontrarme en una gran cantidad de situaciones peligrosas, tales como tocar chimeneas, estufas encendidas y alimentos muy calientes. Mantenme siempre lejos de cables, plantas caseras y objetos afilados.
- Entiendo las órdenes sencillas; pero puedo no ser capaz de obedecerlas. No me castigues si me encuentro en alguna situación peligrosa.
- No me dejes nunca solo en la bañera.
- No dejes que me duerma con una botella de leche o jugo en la boca. No es bueno para mis dientes. (El agua está bien.)

Esta información enuncia actividades y signos normales de crecimiento y desarrollo que la mayoría de los niños realizarán y tendrán durante este período. Si tiene alguna pregunta que hacer sobre la actividad, el crecimiento o el desarrollo de su pequeño, póngase en contacto con su proveedor de atención médica o el departamento de salud local.

Es importante que los niños tengan exámenes médicos regulares a las dos semanas, los 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses, los 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 y 20 años de edad. Si desea información sobre la cobertura médica, póngase en contacto con la oficina local de servicios de la comunidad. Si tiene cupones médicos, pídale a su doctor o proveedor de atención médica para un examen de "niños sanos" o EPSDT.

Cómo crezco



Desde
los 10 meses
hasta el fin
de 12 meses

Mi desarrollo:

- Me trepo sobre los muebles y me bajo de ellos.
- Déjame decidir cual mano quiero usar.
- Me esfuerzo mucho para alimentarme solo y beber de un vaso; pero podría ensuciarlo todo.
- Comienzo a usar una cuchara.
- Podría tener dificultades durmiendo durante la noche; aunque haya estado durmiendo toda la noche cuando era más pequeño.
- Puedo manejar un lápiz y me gusta marcarlo todo.
- Todavía no estoy listo para que me enseñen a ir al baño solo.
- Me gusta imitar los sonidos de las palabras y puedo decir “pa pa” y “ma ma.”
- Me encanta jugar al cucú y las tortitas.
- Me gusta tirar cosas de mi silla elevada – no es mi intención molestarte.
- Me gusta ponerme de pie, sujetándome de los muebles.
- Me gusta mirar las fotografías, los libros y las revistas.
- Me gustan las rimas y las canciones.
- Me encanta repetir la misma palabra durante todo el día.
- Entiendo más que lo que puedo decir.
- Mi apetito cambia de un día al otro y es posible que no me agraden algunos alimentos.

Lo que hago:

- Lloro si le prestas mas atención a algún otro niño.
- Me gusta imitar los movimientos de la mano y los sonidos.
- Podría llorar cuando me quiten algún juguete.
- Estoy muy seguro de lo que me gusta y lo que no me gusta.
- Busco atención y aprobación; pero no siempre haré lo que quieras que haga.
- Me distraigo y me entretengo facilmente.

Cómo puedes ayudarme a aprender:

- Dame tiempo para dejar caer cosas dentro de recipientes y para apilar objetos.
- Llévame a algún sitio donde hay niños jugando.
- Haz sonidos de animales cuando me muestres sus fotografías.
- Enséñame canciones y rimas para niños.
- Toca música y baila conmigo.
- Léeme en voz alta – me encantan los libros. Me gusta escuchar el mismo cuento una y otra vez.
- Dame juguetes blandos y cómodos que pueda llevar con facilidad.
- Déjame alimentarme solo – y no me obligues a comer.
- Háblame con frecuencia y dime lo que estás haciendo – eso me ayudará a comenzar a hablar.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team